



9<sup>e</sup>

JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DES  
**SENIORS**

**CULTIVONS L'AUTONOMIE !**

**22 SEPTEMBRE 2023**

**PALAIS NIKAIÏA • NICE  
DE 8H30 À 17H30**

**SPECTACLE ET STANDS  
D'INFORMATION AU PALAIS NIKAIÏA  
ET DE NOMBREUSES ANIMATIONS ET ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS**



# PROGRAMMATION « HORS LES MURS »

## 22 SEPTEMBRE 2023

### Nice

**Découverte Capoeira** – Parc Jean Moreno (Nice Mieux être)  
De 9h30 à 11h30 – Entrée libre

**Découverte Qi Gong** – Parc Jean Moreno (Nice Mieux être)  
De 10h15 à 10h45 et de 13h30 à 14h – Entrée libre

**Participez à la répétition publique d'une chorale** –

Église Saint-Roch (Association IMPA)

De 14h à 15h30 – Entrée libre

**Conférence sur les bienfaits d'une pratique d'activité**

**physique** – Institut Claude Pompidou (Siel bleu)

De 9h30 à 11h30 – Inscription par mail avant le 15 septembre :  
marianne.defour@sielbleu.org

**Gym douce** – (Vitaé Sport Santé)

De 9h30 à 10h30 – Stade Méarelli

Inscription par téléphone : 06 21 55 08 41

**Gym du dos** – (Vitaé Sport Santé)

De 10h30 à 11h30 – Stade Méarelli

Inscription par téléphone : 06 21 55 08 41

### Cannes

**Conseils en santé naturelle** – (Labbe et Terruzzi)

De 14 h à 17h – Inscription par téléphone : 06 26 76 51 82

### Le Cannet

**Café des Aidants** – Plateforme de répit Dolce Farniente

De 9h30 à 12h – Entrée libre - 06 27 56 43 50

### Mandelieu

**Bilan et conseils pour la pratique d'activité physique** –

(Vitaé Sport Santé)

De 9h à 17h – Inscription par téléphone : 06 33 73 41 61

### Beausoleil

**Atelier mémoire** – (Chauffe Citron / CCAS de Beausoleil)

De 10h à 12h – Inscription par téléphone : 04 93 41 71 80

### Mougins

**Gym douce** – (Vitaé Sport Santé)

De 9h à 10h – Inscription par téléphone : 06 21 55 08 41

### Opio

**Marche nordique** – (Vitaé Sport Santé)

De 10h30 à 11h30 – Inscription par téléphone : 06 21 55 08 41

### Levens

**Découverte culturelle** – (Chauffe Citron / CCAS de Levens)

De 10h à 11h – Inscription par téléphone : 04 93 91 61 25

### Villeneuve-Loubet

**Marche nordique** – Parc naturel départemental Vaugrenier  
(Association Sport & Santé)

A 9h et 10h30 – Inscription par mail : contact@sportetsante.fr

### Tourrettes-sur-Loup

**Séance découverte shiatsu** – (Association Shiatsu collectif)

De 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h

Inscription par téléphone : 04 93 59 40 75

**Atelier chorale santé** – (MPVB)

De 14h30 à 17h – Inscription par téléphone avant le 15 septembre :  
04 93 59 40 75

### Beuil

**Atelier manuel/artistique** – (Association Ohlalalila)

De 9h à 12h – Inscription par mail : ohlalalila.asso@gmail.com

### Guillaumes

**Atelier Chant santé** – (MPVB)

Renseignements et inscription par téléphone : 04 93 02 08 67

### L'Escarène

**Atelier numérique** "dématérialisation des formalités  
administratives" – (Carrefour du Paillon)

De 10h à 12h et de 15h à 17h – Inscription par mail : ypac@free.fr

### Saint-André-de-la-Roche

**Remise d'un podomètre et apprentissage de son utilisation**  
(Maison Sport-Santé SIVOM Val de Banquière)

À 9h et 10h – Inscription par téléphone avant le 20 septembre :  
04 93 27 71 50 ou 06 25 86 57 88

### En visio

**Visioconférence** "Naviguer sur Internet en toute sécurité et  
gérer ses mails" – (CLIC&MOI)

À 15h – Pour participer scannez le QR code !



## ACTIVITÉS GRATUITES

Retrouvez toutes les informations  
sur les animations et activités sur

[www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)